

生命不迷”網”

～別讓網路成為孩子的重要他人

撰文、主講：諮商心理師 王中砥

前言：

幾個問題→：

你上網都在作什麼嗎？

你有網友嗎？

你有 FB、LINE、Wechat、twitter 等社交軟體嗎？

你知道網路的供應者是誰嗎？

你「網路成癮」了嗎？

請檢視您家中的頻寬？

請檢視智慧型手機的配置？

Wi-Fi 的基本需求論

上網的工具從隨機年代進入了隨身年代（電腦到手機）

一、 我們的環境正在改變中—

3C 來了—

現代社會我們的影響

現代社會的幾個面相與變相→

資訊創造了多元化

媒體衍生了異質化

觀察指標→

媒體生活取代了_____

網路語言取代了_____

電子遊戲代替了_____

輿論價值代替了_____

個案

曉明（化名）疲累的回到家中，什麼都不想做。看到客廳中父親沉默的在看電視，陪著看了一下，覺得越看越無聊，就回房間上上Facebook。看到朋友多采多姿的生活，對於自己乏善可陳的生活更感空虛寂寞。那就滑滑「神魔之塔」吧，好歹還有人可以一起聊聊破關的心得！一會兒，又再把line打開，看看有沒有有趣的消息。發呆了會兒，實在不知道怎麼排遣寂寞，又回到電腦前，在批踢踢上看看別人的言論.....。

曉明可能是學生，也可能是上班族。可能是主婦，也可能是個失業或休學在家的人，許多人偶而也會有如此的片刻。角色不同，但心情是相似的。共同的特色是寂寞、自憐，不喜歡自己，又不敢結束一切，只好重複又重複的在網路世界漂流。陷得深的，就被稱為網路成癮。

如果你遇到這樣的人，是你認識的，你該怎麼做？

二、何謂網路成癮

網路成癮是一種精神疾病

3C 依賴是一種生活習性

三、網路上癮的判斷標準

- 強迫性地非本質使用
- 對活動或人際往來失去興趣
- 被線上即時活動佔據
- 無法控制使用

四、易罹患網路上癮的族群

- 年輕、未婚
- 人際關係欠佳（封閉人格者）
- 憂鬱症者（或說憂鬱傾向者）
- 教育程度較高之男性
- 都會區民眾
- 有限教育程度的中年婦女

五、網路成癮的形式

- 網路性愛
- 網路人際關係成癮
- 線上賭博
- 資訊超載

- 電腦成癮

六、網上角色

- 「自我肯定」型
- 「匿名陪扮」型
- 「社會學習」型
- 「逃避歸屬」型

七、網路成癮的症狀

- 耐受性症狀
- 戒斷反應症狀
- 強迫性上網症狀
- 時間管理問題
- 人際與健康問題

八、網路成癮的治療模式

- (一) 覺
- (二) 知
- (三) 處
- (四) 行
- (五) 控
- (六) 追